

هله‌هوله‌های ضدبی‌خوابی

اگر از بی‌خوابی مفرط رنج می‌برید و نمی‌توانید به اندازه کافی بخوابید احتمالا ساعت بیولوژیک بدنتان نیاز به تعمیر دارد!

اگر از بی‌خوابی مفرط رنج می‌برید و نمی‌توانید به اندازه کافی بخوابید احتمالا ساعت بیولوژیک بدنتان نیاز به تعمیر دارد!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، خوشبختانه باید گفت که تنظیم دوباره ساعت خواب بدن، کار چندان سختی نیست چرا که بنابر مطالعه‌ای که جزئیات آن در مجله Cell Reports منتشر شده، با خوردن برخی «شب‌چره»ها (هله‌هوله‌های شبانه) پیش از خواب می‌توان آن را دوباره تنظیم کرد.

نتایج مطالعات انجام شده در دانشگاه «یاماگوچی» ژاپن نشان می‌دهد خوردن هله‌هوله‌های سرشار از کربوهیدرات در ساعات شب به تنظیم دوباره ساعت شبانه‌روزی بدن کمک می‌کند اما خوردن کربوهیدرات چه فایده‌ای دارد؟

متخصصان در این مطالعه دریافتند انسولین بر ژن اصلی تنظیم خواب موسوم به PER2 در موش‌ها اثر می‌گذارد. این مسئله باعث شد تا آنها به این نتیجه برسند که ترکیباتی که سبب ترشح انسولین می‌شوند ممکن است سبب سلامت الگوی ساعت بدن در انسان هم بشود. همچنین از آنجا که کربوهیدرات سبب افزایش ترشح انسولین می‌شود می‌تواند چرخه ژن PER2 را نیز در بدن انسان تنظیم کند پس هر زمانی که بخواهید می‌توانید احساس خواب آلودگی کنید.

به گزارش پایگاه اینترنتی «تودی»، «کری گانس»، خوردن شب‌چره‌های ذیل را برای داشتن خوابی راحت و بدون کوچکترین اضافه وزنی توصیه می‌کند اما باید توجه داشت که از این تنقلات تنها به اندازه یک وعده کوچک میل کنید نه اینکه به اندازه یک وعده کامل غذایی هله‌هوله بخورید.

معجون موز و فندق با شیر کم‌چرب: این معجون سرشار از کربوهیدرات است که به شما کمک می‌کند تا ریتم ساعت خواب خود را بهتر تنظیم کنید. شیر کم‌چرب نیز سرشار از «تریپتوفان» است که این ماده در مغز به «سروتونین» و «ملاتونین» تبدیل می‌شود و می‌تواند اثر آرام بخشی داشته باشد.

گیلاس: این میوه در واقع سرشار از کربوهیدرات است به طوری که هر فنجان گیلاس حدود 24 گرم کربوهیدرات دارد. گیلاس همچنین یکی از محدود منابع طبیعی «ملاتونین» محسوب می‌شود. این هورمون به تنظیم چرخه خواب کمک می‌کند. جالب اینجاست که یک فنجان گیلاس تنها 100 کالری انرژی دارد.

دسر ماست یخ‌زده: در گرمای تابستان یکی از خوراکی‌هایی که پیش از رفتن به رختخواب خیلی می‌چسبد، دسر ماست یخ‌زده است. این دسر که دست‌کم هشت تا 10 درصد از کلسیم مورد نیاز روزانه بدن را نیز در خود دارد به تولید «ملاتونین» و در نتیجه تنظیم خواب کمک می‌کند. همچنین بدن شما میزان بالای تریپتوفان جذب می‌کند که در غذاهای سرشار از پروتئین وجود دارد.

بیسکوئیت‌های سبوس‌دار: اگر عادت دارید پیش از خوابیدن انواع مختلف چیپس بخورید، به جای آن بیسکوئیت‌های سبوس‌دار را امتحان کنید. این بیسکوئیت‌ها که از آرد 100 درصد کامل و حاوی سبوس غلات تهیه شده‌اند نه تنها سرشار از کربوهیدرات هستند بلکه یک منبع بسیار غنی ویتامین B محسوب می‌شوند. این ویتامین از بی‌خوابی جلوگیری می‌کند.

کره بادام و نان: اگر دنبال یک راه ساده‌تر برای رفع مشکل بی‌خوابی هستید، هیچ چیز به اندازه یک برش نان کامل (نان سبوس‌دار و تهیه شده از آرد کامل) به همراه یک قاشق کره بادام به شما کمک نمی‌کند. بادام سرشار از منیزیم است که این ماده ضمن آرامش عضلات سبب خواب آلودگی نیز می‌شود. این خوراکی سریع‌ترین و آسان‌ترین شیوه برای افزایش ترشح انسولین نیز محسوب می‌شود.